



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین  
کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده  
پرستاری و مامایی

## گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

### عنوان طرح تحقیقاتی:

بررسی رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در سالمندان منطقه مینودر شهر قزوین در سال ۱۳۹۳

### چکیده پژوهش:

**زمینه:** رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت می باشد که به عنوان عامل زمینه ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماریها شناخته شده است .

**هدف:** تعیین رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت در سالمندان منطقه مینودر شهر قزوین انجام گردید.

**روش ها:** این مطالعه ی توصیفی مقطعی از طریق روش نمونه گیری در دسترس بر روی ۳۷۲ سالمند مراجعه کننده به مرکز بهداشت منطقه مینودر شهر قزوین در سال ۱۳۹۴ اجرا گردید. ابزار گردآوری داده ها ، پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و چک لیست مربوط به رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت بود؛ داده ها با نرم افزار SPSS ۱۹، آمار توصیفی و استنباطی (تی تست، آنوا، کای دو) تجزیه و تحلیل گردید.

**یافته ها:** نتایج نشان داد ۹۷٪ از واحدهای مورد پژوهش عدم مصرف الکل، ۹۵/۴٪ داشتن کنترل فشارخون در یکسال گذشته، ۹۲/۲٪ عدم استعمال سیگار، ۶۱٪ دارای فعالیت جسمانی منظم، ۷۵/۵٪ رعایت کردن رژیم کم نمک ، ۷۳/۹٪ رعایت کردن رژیم کم چرب ، ۹۰/۱٪ مصرف نمودن شیر و لبنیات در طی روز، ۹۰/۶٪ مصرف میوه و سبزیجات و ۹۱/۷٪ چکاب وضعیت سلامتی خود در یکسال گذشته را داشتند. بین رفتارهای ارتقا دهنده سلامت با متغیرهای دموگرافیک (سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تاهل، وضعیت اقتصادی، ترکیب خانواده، وضعیت سلامت فعلی) رابطه ی معناداری وجود داشت ( $p<0.05$ ). بین پیاده روی ( $p<0.001$ ) ، مصرف غذای کم نمک ( $p<0.01$ ) و مصرف غذای کم چرب ( $p<0.01$ ) با سلامت عمومی و بین جنس ( $p<0.003$ )، وضعیت تاهل ( $p<0.001$ )، وضعیت اقتصادی ( $p<0.001$ )، وضعیت سلامت فعلی ( $p<0.001$ )، ترکیب خانواده ( $p<0.001$ ) با سلامت عمومی رابطه ی معناداری وجود داشت.

**نتیجه گیری:**

با توجه به ارتباط معنی داری فعالیت جسمانی و رژیم غذایی با سلامت عمومی و رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت با متغیرهای دموگرافیک سالمندان، توصیه می شود برنامه ریزی مناسب و مداخلات آموزشی جهت بهبود خدمات بهداشتی و مشاوره ای در سالمندان و افزایش فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی صحیح مد نظر قرار گیرد.

#### **کلیدواژه‌ها:**

رفتار، سالمند، ارتقاء دهنده سلامت

#### **مجری/مجریان طرح:**

الناز نصیری-لیلا دهقانکار

#### **همکاران طرح:**

مریم مومنی-اکرم شاهرخی